

VITAMIN D TEST

ZELFTEST VOOR HET ANALYSEREN VAN VITAMINE D-STATUS IN HET BLOED



HOOGTEPUNTEN VAN HET PRODUCT

De Vitamin D Test is een vertrouwelijke, door het laboratorium geanalyseerde gedroogde bloedvlektest die de huidige status onthult en helpt om de voedingsbehoeften van vitamine D aan te passen. Het is snel en eenvoudig te gebruiken en het resultaat van de vitamine D-status wordt samengevat in gemakkelijk te begrijpen afbeeldingen.

Het doen van de test geeft je inzicht in je vitamine D-niveaus en je krijgt aangepaste aanbevelingen over hoe je je vitamine D-niveaus kunt behouden of verbeteren. Het wordt aanbevolen om de test elke 120 dagen te doen om je status te controleren en je inname en levensstijl aan te passen aan seizoensvariaties.

BELANGRIJKSTE VOORDELEN

- ▶ **Meet vitamine D-status**
- ▶ **Snel en gemakkelijk**
- ▶ **Grondige kennis**
- ▶ **Volg je vooruitgang**
- ▶ **Anonieme testresultaten van een onafhankelijk laboratorium**

JE GEZONDHEID UITLICHTEN

Zinzino's Vitamine D Test is een eenvoudige zelftest voor het analyseren van het vitamine D-niveau in capillair bloed dat uit een vingertop verkregen wordt met behulp van de gedroogde bloeddruppel-(Dried Blood Spot, DBS)techniek. Een DBS is wetenschappelijk bewezen net zo nauwkeurig te zijn als een veneus bloedmonster wanneer vitamine D-status geanalyseerd moet worden. Het enige wat nodig is, zijn 1 tot 2 druppels bloed uit de vingertop op een Whatman®-filterpapier en het is in minder dan een minuut klaar.

VITAS Analytical Services in Noorwegen analyseert je huidige vitamine D-status en het resultaat is anoniem. De status kan gedurende het jaar variëren, afhankelijk van blootstelling aan de zon, het dieet waar je woont en voedingssupplementen. Daarom is het aanbevolen testinterval 120 dagen.

Met behulp van je persoonlijke test-ID krijg je diepgaande persoonlijke aanbevelingen op basis van je vitamine D-status om het te optimaliseren.

HOE WERKT HET?

1. Voer je test uit

Begin met een prikje in je vinger en laat 1-2 druppels bloed op een filterpapiertje vallen.

2. Activeer je test

Registreer je test door je test-ID in te voeren en het formulier in te vullen. Alle gegevens zijn anoniem.

3. Begin met je reis

Profiteer van een duidelijk beginpunt voor je reis naar een normaal functionerend immuunsysteem. Pas het hele jaar door voorzichtig je optimale vitamine D-status aan en handhaaf deze.

4. Wacht op de analyse

Vitas Analytical Services heeft ruim 25 jaar ervaring en maakt gebruik van geavanceerde kennis en technologie die garanderen dat je monster onafhankelijk wordt geanalyseerd en je privacy wordt gewaarborgd.

5. Ontvang je resultaten

Je resultaten worden binnen 10-20 dagen geanalyseerd en weergegeven in overzichtelijke grafieken.

6. Test opnieuw je niveaus

De opname van vitamine D door blootstelling aan de zon varieert in veel delen van de wereld gedurende het jaar, en het herstellen van je status duurt over het algemeen 3-4 maanden met het innemen van vitamine D-supplementen, afhankelijk van de dosis en je individuele status. We raden je aan om elke 4 maanden een nieuwe test te doen om je voortgang bij te houden en ervoor te zorgen dat je jouw optimale vitamine D-status bereikt en behoudt.

WAT WE METEN

Er zijn verschillende methoden om de opslag van vitamine D in je lichaam te beoordelen en we gebruiken 'best practices' om ervoor te zorgen dat onze nauwkeurigheid van analyse superieur is. Een 25-hydroxyvitamine D-test is de beste manier om vitamine D-niveaus te controleren, omdat het de 25(OH)D, ook calcidiol genoemd, in je bloed meet.

De test geeft alle drie de bronnen van vitamine D weer; van voeding, supplementen en huidsynthese, en stelt vast of je vitamine D-niveaus optimaal, te hoog of te laag zijn.

Het normale bereik van vitamine D wordt gemeten in nanogrammen per milliliter (ng/ml) of nanomolen per liter (nmol/l). Nmol/L is de meest voorkomende manier om de vitamine D-status te tonen. In de VS en een handvol andere landen worden dezelfde niveaus echter gemeten met behulp van ng/ml. Wanneer de testresultaten worden gepresenteerd, is het daarom mogelijk om te selecteren welke meeteenheid moet worden weergegeven.

ONAFHANKELIJK LABORATORIUM

Vitas is een GMP-gecertificeerd laboratorium voor chemische analyse dat is erkend als een van de vooraanstaande pioniers in het gebruik van de droge bloedtest-methode. Ze hebben 25 jaar ervaring in het leveren van hoogwaardige chromatografische analyse op maat, op basis van geavanceerde kennis en technologie. Vitas is voortgekomen uit de Voeding-vakgroep van het Instituut voor Medische Basiswetenschappen aan de Universiteit van Oslo, de grootste Voeding-vakgroep in Europa.

GECERTIFICEERDE TESTKIT

De Zinzino droge bloedvlek-test is gecertificeerd en voldoet aan de Europese verordening 98/79/EB betreffende in-vitro diagnostische (IVD) medische hulpmiddelen. Dit betekent dat de test en al zijn componenten voldoen aan de toepasselijke wet- en regelgeving, en daarom heeft de kit een CE-label.

DE TEST AFNEMEN

1. De Zinzino-test is een goedgekeurd in-vitro diagnostisch product voor het zelf thuis afnemen van een bloedmonster.

- Was eerst je handen met zeep, spoel goed af met warm water en droog ze af.

2. Haal de **monsterkaart** uit de papieren envelop. Bewaar de envelop om later te gebruiken.

Scheur het **BEWAAR**-gedeelte van de monsterkaart en maak een foto van het Test-ID. Je kunt **uitsluitendjouw** testuitslagen bekijken met je anonieme test-ID. Plaats de kaart met de twee cirkels naar boven gericht op de tafel.

3. **Stimuleer de bloedstroom** door met je arm grote cirkels te maken of je hand 20 seconden lang naar beneden te schudden.

4. Haal het lancet voor eenmalig gebruik uit de verpakking. Verwijder het transparante veiligheidsdopje en het lancet is klaar voor gebruik.

Gebruik een alcoholdoekje om je vingertop schoon te maken (middelvinger wordt aanbevolen).

Plaats het lancet tegen het **lagere** deel van de vingertop gericht op het verzamel papier op de tafel. Duw de bovenkant van het lancet tegen de vinger totdat je een klik hoort. Het lancet maakt automatisch een kleine prik in de vinger.

5. Raak het filterpapier niet met je vingers aan.

6. Vul de cirkels één voor één met bloed. Knijp zachtjes in je vinger en wacht tot er een druppel bloed in de cirkel valt. Als één druppel bloed de cirkel niet bedekt, laat dan onmiddellijk nog een druppel bloed uit je vinger vallen.

Laat de **monsterkaart** ten minste 10 minuten lang in horizontale positie op kamertemperatuur staan zodat de monsters goed kunnen drogen.

7. Plaats de **monsterkaart** terug in de papieren envelop. Plaats vervolgens de papieren envelop in de metalen zak en **sluit deze**.

BELANGRIJK: Verwijder het zakje silicagel niet uit de metalen zak.

8. Plaats de gesloten metalen tas in de grote envelop met het laboratoriumadres erop. **LET OP!** Je **moet** de envelop voldoende frankeren (met postzegels) voordat je deze op de post doet.

Om je testcode te registreren ga je naar **www.zinzinotest.com**. Dit is de webpagina waar je jouw testuitslagen later kunt zien. Het duurt 10-20 dagen voordat je uitslag bekend is.

BELANGRIJK: Bewaar het **BEWAAR**-gedeelte van de kaart. Je kunt **uitsluitendjouw** testuitslagen bekijken met je anonieme test-ID.

